

8. AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

8.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse mõlemas kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

8.2. Ainetundide jaotus

Ainevaldkonna kohustuslik õppeaine on kehaline kasvatus. Valikainena on ainevaldkonda lisatud rütmika. Kokku on kehalise kasvatust I kooliastmes 8 nädalatundi, II kooliastmes 8 nädalatundi ja rütmikat I kooliastmes 3 nädalatundi ja II kooliastmes 1 nädalatund.

	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass
Kehaline kasvatus	3 nädalatundi	3 nädalatundi	2 nädalatundi	3 nädalatundi	3 nädalatundi	2 nädalatundi
Rütmika	1 nädalatund	1 nädalatund	1 nädalatund	1 nädalatund	-	-

8.3. Konkreetsem lõiming, üldpädevuste saavutamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

8.3.1 Lõiming õppeainetega

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitavaid oskusi ja teadmisi tegevustega nii teistes õppetundides kui ka väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund). Kehalise kasvatus lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Emakeelepädevust kujundatakse suulise tekstilooma ja eneseväljendusoskuse kaudu (st kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat). Sporti ja tervist

käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Samuti kasutatakse erinevates spordialades/liikumisviisides võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuses oskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalises kasvatuses pannakse suurt rõhku meid ümbritseva keskkonna väärtustamisele liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

Sotsiaalne. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises ning aitab kujuneda aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumise võimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

8.3.2 Üldpädevuste saavutamine

Väärtuspädevuse kujunemist kehalises kasvatuses toetatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutuoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatikapädevuste kujundamist ja matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust toetavad sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

8.3.3 Õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

Kehalises kasvatuses käsitletakse kõiki ainevaldkondi läbivaid teemasid:

Tervis ja ohutus. Kehalisel kasvatusel on kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses toetatakse õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Keskkond ja jätkusuutlik areng aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatuse ja ettevõtlikkusega toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Kultuuriline identiteet kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse lahenduse leidmisega.

8.4. Õppekorralduse erisused

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Koolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, taotletavatest õpitulemustest ja toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta lõikes ühtlaselt jättes piisavalt aega puhkuseks, huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eeloskusi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid;
- 5) võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;

- 6) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või kooliüritusest esineja/võistleja, pealtvaataja või abilisena);
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, jm);
- 8) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena,
- 9) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 10) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus;
- 11) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid;
- 12) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

8.5. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks.

Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta.

Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse Kooli õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud

eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma esitust hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega oskuste hindamise võimaldamiseks kasutatakse erinevaid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest. Kokkuvõtvalt hinnatakse õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

8.6. Õppekeskkonna erisused

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist.

Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus.

Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks on kasutusel võimla ja tegevusteks kohandatud muud ruumid (nt klassiruum), ujumistundideks Türi ujula. Õpilastele on kasutamiseks garderoobid koos pesemisruumidega. Kooli õuealal on eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused (välijõusaal, madalseiklusrada), mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

8.7 Õpitulemused ja õppesisu kehalises kasvatuses

Õppeaine	KEHALINE KASVATUS
Õppeaine kirjeldus	Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.
	Teadmised, oskused ja hoiakud
I kooliaste	Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II kooliaste	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;

	4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	
	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1.-3. klass	KEHALINE AKTIIVSUS 1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma 2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust 3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel 4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras LIIKUMINE JA KULTUUR 1. loob midagi liikumisega seotult	KEHALINE AKTIIVSUS 1. Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnemine soojatunne, hingeldamine). 2. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. 3. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud 4. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada LIIKUMINE JA KULTUUR 1. Osaleb kooli spordipäevadel 2. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ettenäitamine kaaslastele. 3. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana 4. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. 5. Pesemis- ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte

	2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel 3. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid 4. riietub liikumiseks sobilikult 5. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond 6. oskab liikuda tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda 7. tantsib üksi, paaris ja rühmas, avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. 8. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; LIIKUMISOSKUSED 1. kasutab	sidumine 6. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. LIIKUMISOSKUSED 1. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. 2. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitus- ja otsimismängud. 3. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. 4. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude tutvustamine 5. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides 6. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes 7. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused. 8. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel
--	--	---

	edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga 2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4. käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks 5. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;hindab adekvaatselt oma võimeid	tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. 9. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. 10. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. 11. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. 12. Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel 13. Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus 14. Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda. 15. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine
--	--	---

	vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi 6. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides 7. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel 8. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest 9. arvestab tegevustes kaaslast 10. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta	säilitades asukohta, pörgatamine liikumisel. 16. Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, harjutused kergete pallidega, palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. 17. Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. 18. Palli löömisoskus vahendiga Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine. 19. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. 20. Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks. 21. Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. 22. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. 23. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja
--	--	--

	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED 1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes 2. nimetab kehalisi või mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel 3. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL 1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel 2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	liikumiste kombinatsioonid, kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). 24. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. 25. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. 26. Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. 27. Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine. 28. Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.
--	--	--

		29. Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine TERVIS JA KEHALISED VÕIMED 1. Kehaliste võimete- koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. 2. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineerimine. 3. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. 4. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL 1. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahu harjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. 2. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
4.-6. klass	KEHALINE AKTIIVSUS 1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	KEHALINE AKTIIVSUS 1. Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. 2. Võtab osa erinevatest kooli üritustest, matkadest, liikumisvahetundidest

	2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3. mõõdab enda südamelöögisagedust 4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. LIIKUMINE JA KULTUUR 1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	3. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt 4. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. 5. Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. 6. Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. LIIKUMINE JA KULTUUR 1. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. 2. Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. 3. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia tutvustus 4. Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab
--	---	---

	2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7. avastab looduses liikumise võimalusi;	enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. 5. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. 6. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. 7. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Võtab osa kooli poolt korraldavatest projekti sündmustest 8. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. 9. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. 10. Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. 11. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. LIKUMISOSKUS 1. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksul; ühtlase tempo hoidmine. (2. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine
--	--	--

	8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrares asukohta ning suunda; 9. tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. LIIKUMISOSKUS 1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3. käsitseb vahendit	liikumisharrastuses ja erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiisaharjutuste kombinatsioonid. 3. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. 4. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. 5. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. 6. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks 7. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattamatkad jms. 8. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. 9. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. 10. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
--	---	---

	liikumiskombinatsioonide s, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 5. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED 1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2. seab lühiajalisi eesmäärke	11. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. 12. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. 13. Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. 14. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. 15. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. 16. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. 17. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). 18. Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur,
--	---	--

	kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL 1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu	erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. 19. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. 20. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. 21. Veeohutusalased oskused. 22. Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne). TERVIS JA KEHALISED VÕIMED 1. Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. 2. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid. 3. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. 4. Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. 5. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni
--	--	---

	soodustavate tegevuste mõju endale; 3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. 6. Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL 1. Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. 2. Kogemuse ja mõju kirjeldamine. 3. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
--	--	---

8.8 Õpitulemused ja õppesisu rütmikas

Õppeaine	RÜTMIKA
Õppeaine kirjeldus	Rütmika kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest. Rütmika keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini. Rütmika tundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstilooje, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid. Tantsutundides luuakse tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja

	koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet ning sallivust. Rütmikas on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasusi. Rütmika toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardeb võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Rütmikas tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja õige kehahoiak ning elukestev tervislik liikumisharjumus. Rütmika õpetamise eesmärgiks on arendada iga lapse individuaalsetest eeldustest lähtuvalt rühti, tasakaalu, koordineatsiooni, liikuvust, ruumi- ja rütmitaju. Rütmikatunnid on 1.-4.kassil koos.	
	Teadmised, oskused ja hoiakud	
I ja II kooliaste	• ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet rütmilise liikumise kaudu; • õpilased õpivad käituma ja tegutsema erinevates situatsioonides ning erinevates paikades (esinemised aktustel, klassiõhtutel); • õpilased õpivad ohutus- ja hügieeninõuetest kinni pidama; • luua alus üldisele tegevuslikule meisterlikkusele; • arendada õpilase kehalisi ja muusikalisi oskusi; • arendada õpilaste loovust, tahtemadusi, algatusvõimet. Toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning käitumistavade kujunemist.	
	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
	1) Teab mõisteid kuju, kehaosa, tasandid ja oskab neid liikumises integreerida; märkab paarilise ja kaaslaste liikumist; võtab osa loovmängudest.	Keha, ruum - kujud kehaosad, tasandid. Paaris, nelikus, kogu grupina ühel tasandil liikumine, kindla kehaosa juhtimisel ühel tasandil liikumine, ühiseilt pausi jäämine ja hoidmine. Liikumises

	2) Seostab liikumist rütm ja helidega; suudab sooritada õpitud tantsulisi kombinatsioone; suudab hoida tantsujoonist. 3) Eristab tantsuelemente ja oskab neid esitada; sooritab vahetussamme paigal ja külge pöörates. 4) Tantsib lihtsamaid pärimustantse, seltskonnatantse, lastetantse, autoritantse; oskab tantsida Eesti rahvatantsu “Oige ja vasemba”.	tasandite vahetuse kasutamine, liikumine kehaosade juhtimisel tasandit vahetades, õpetaja märguandel kujusse (pausi) jäädes. Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, pallid, linnid, kepid, rõngad, pallid, hübitsad) Mitmest (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8- taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel, kodarjoonel, rinnati, seljati) Põhisammude õppimine, harjutamine ja kasutamine (kõnnisamm, hüpaksamm, galopisamm, jooksusamm, polkasamm, külgsamm, lõppsamm, vahetussamm otse). Valsivõte, süldvõte, käärihüpped. Tantsumõisted: päripäeva, vastupäeva, viirud, kohavahetus, kätlemine. Eesti rahvatants Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja laulumängud. Lastetantsud. Vanaaegsed seltskonnatantsud. Paarilise vahetusega seltskonnatantsud ja rahvusvahelised seltskonnatantsud.
--	---	---